Acerte no molho

Preparações básicas para dar um sabor inconfundível a carnes, saladas, legumes e massas

agridoce

Ingredientes
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (90g)
1 tablete de caldo de galinha dissolvido em
1 e 1/2 xícara (chá) de água (360 ml)
2/3 de xícara (chá) de catchup (160 ml)
2 colheres (chá) de molho de pimenta
2/3 de xícara de vinagre (160 ml)

Como fazer
Numa panela média, leve todos ingredientes ao fogo médio e deixe cozinhar, sem tampar a panela, até engrossar (cerca de 15 minutos)

Rende 24 colheres de 23 calorias cada

Sirva com frango, pato e carne de porco

mostarda

Ingredientes
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola média (100 g), picada
1 xícara de vinho branco seco (240 ml)
4 colheres (sopa) de mostarda
1 xícara (chá) de creme de leite (240 g)
1/2 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino

Como fazer
Numa panela pequena, derreta a manteiga em fogo alto. Acrescente a cebola e cozinhe até murchar. Adicione o vinho e deixe ferver até reduzir pela metade (cerca de 10 minutos). Junte a mostarda e o creme de leite e cozinhe, mexendo às vezes, até engrossar um pouco (cerca de 10 minutos). Tempere com o sal e a pimenta.

Rende 24 colheres (sopa) de 53 calorias cada

Sirva com massas, frango e peixes

rosé



Ingredientes

3 colheres (sopa) de catchup
3/4 xícara de creme de leite (180 ml) misturado com 1 colher (sopa) de suco de limão
8 gotas de molho inglês

Como fazer

Numa tigela média, bata todos os ingredientes com um batedor de mão (chicote) até obter um creme liso e homogêneo (cerca de 4 minutos).

Rende 16 colheres (sopa) de 42,5 calorias cada

Sirva com saladas

madeira



Ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga
1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo (40 g)
1/3 de xícara de vinho madeira (80 ml)
2 e 1/3 de xícaras de caldo de galinha (560 ml)
1 pitada de sal

Como fazer

Numa panela média, derreta a manteiga em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma colher de pau até que fique dourada (cerca de 3 minutos). Acrescente aos poucos o vinho madeira, o caldo de galinha e o sal, mexendo sempre até engrossar ligeiramente (cerca de 3 minutos).

Rende 32 colheres (sopa) de 5 calorias cada

Sirva com frango, pato, ganso, carnes e presunto

bechamel



Ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite (480 ml)
2 colheres (sopa) de raiz-forte em conserva, ralada
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino

Como fazer

Numa panela média, derreta a manteiga em fogo baixo. Acrescente a farinha e mexa até dourar. Junte aos poucos o leite, misturando sempre, até ficar homogêneo. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até engrossar (cerca de 5 minutos). Junte a raiz-forte, o sal e a pimenta e misture bem.

Rende 28 colheres (sopa) de 16 calorias cada

Sirva com legumes, verduras e massas

vinagrete



Ingredientes

1/3 xícara (chá) de vinagre (80 ml)
1 e 1/2 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de estragão fresco, picado
1/2 xícara de azeite de oliva (120 ml)

Como fazer

Numa tigela média, misture o vinagre, o sal, a pimenta e as ervas picadas. Adicione o azeite aos poucos, deixando cair em fio, e bata com um batedor de mão (chicote) até misturar bem.

Rende 16 colheres (sopa) de 61 calorias cada

Sirva com verduras e saladas de legumes

tártaro



Ingredientes
1 e 1/2 xícara de creme de leite (360 ml)
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada grosso
2 colheres (sopa) de picles sortidos, pciados
4 colheres (sopa) de cebola bem picada
1 colher (sopa) de mostarda
1/2 colher (chá) de sal

Como fazer
Numa tigela, bata todos os ingredientes com um batedor de mão (chicote) até obter uma mistura homogênea.

Rende 32 colheres (sopa) de 40 calorias cada

Sirva com peixes, ensopados e grelhados

velouté



Ingredientes
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de caldo de galinha (480 ml)
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão

Como fazer
Numa panela média, derreta a manteiga em fogo baixo. Acrescente a farinha e mexa bem com uma colher de pau até dourar (cerca de 2 minutos). Adicione aos poucos o caldo de galinha e o sal, mexendo sempre. Deixe cozinhar até engrossar ligeiramente (cerca de 5 minutos). Junte o suco de limão e misture bem.

Rende 32 colheres (sopa) de 9 calorias cada

Sirva com peixes e frutos do mar

http://claudia.abril.uol.com.br/fechado/ch08/molho_08.html